VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com



Школа Кёкусинкай





Выпуск 4. Обучение свободному бою - технические задачи

1. Общие принципы совершенствования техники свободного боя

Подготовительные этапы обучения свободному бою были связаны с выполнением основных технических действий в боевой стойке, а также с начальными формами взаимодействия партнеров в базовых стойках (условные спарринги на 3 шага и на 1 шаг – самбон – и иппон-кумитэ). Собственно техника свободного боя начинается с **учебных схваток в боевых стойках** (якусоку-кумитэ). Первоначально решаются относительно простые задачи, знакомые по работе в самбон- и иппон-кумитэ, где использовались основные стойки. Однако переход к учебным схваткам в боевых стойках создает новые условия для проверки, закрепления и совершенствования приобретенных ранее навыков. Постепенно тренировочный процесс все более усложняется.

Учебные схватки в боевых стойках – наиболее многочисленная группа условных спаррингов, начиная от спарринга на 1 шаг (якусоку-иппон) до освоения в парах свободных форм комбинационной техники. В этих схватках решаются разные задачи, связанные с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. Однако, пожалуй, важнейшая задача – это выработка умения координировать все действия с оптимальной для данного момента дистанцией, способности управлять дистанцией (резко сокращать или разрывать ее, делать уходы и пр.).

Исходная «правильная» дистанция в учебных спаррингах составляет расстояние около 1 шага между находящимися впереди ногами партнеров. В результате партнеры оказываются вне досягаемости удара ногой с места. Для атаки ногой, находящейся сзади, требуется подшаг другой ногой вперед, для атаки ногой, находящейся впереди, – подскок к ней ногой, находящейся сзади, а для атаки рукой требуется глубокий выпад с ноги, находящейся впереди, в дзэнкуцу-дати.

Контролируя дистанцию, каждый партнер в момент атаки другого может выполнять следующие действия:

– защищаться с синхронным отходом в боевую стойку, чтобы сохранить исходную безопасную дистанцию (как если бы между партнерами была невидимая связывающая их распорка); аналогично синхронно восстанавливается дистанция после отхода партнера, завершившего атаку;

– блокировать на месте или со смещением в сторону и контратаковать;

– с выходом вперед проводить опережающую блокировку с почти мгновенной (синхронной) контратакой.

На начальном этапе работы в парах в боевых стойках отрабатывается защита на отдельные удары. Это прежде всего цуки, маэ-, маваси-, ёко-, усиро-маваси-гэри, а также низкий круговой удар в бедро голенью (гэдан маваси-гэри или «лоу-кик»). На последующих этапах осваиваются формы контратак и обманных атак.

Общая логика поэтапного формирования необходимых навыков может быть представлена следующим образом:

а) атака – защита;

б) атака + защита + контратака;

в) обманная атака + реальная атака – защита + контратака.

При выполнении ударов руками следует всегда обращать, внимание на работу ног (описанную в выпуске 3), а также на отклонение тела с линии атаки, чтобы сохранить баланс и расстояние, необходимое для контратаки. Блокировка ударов, наносимых руками и ногами, должна проводиться четко, чтобы сохранить боевую стойку и уверенно из нее контратаковать. В момент контратаки нельзя «вязнуть» в противнике, а следует контролировать сами действия и дистанцию. Атака должна заканчиваться резким отходом от противника.

Прорабатывая технические элементы в парах, надо начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость. Сознательная реакция на определенные удары должна постепенно перерасти в бессознательные автоматизированные навыки. В спаррингах необходимо постоянно контролировать себя в способности вести схватку, сохранять боевую стойку и равновесие.

Жесткие спарринги также включаются в тренировку, поскольку спортсмены должны почувствовать динамику реального боя и воспитывать в себе стойкий характер. Однако они могут привести к травмам и слишком часто проводить их не следует.

Учебные тренировочные схватки должны проводиться легко, с постоянной проработкой боевых заданий. Сильные удары применяются во время проработки технических приемов в моменты, известные обоим партнерам. Это позволяет и выполнять на нужной дистанции сильные удары, и учиться реальной защите. В тренировочных спаррингах партнеры должны по-товарищески помогать друг другу, давая возможность правильно нападать и защищаться. Одним из первых условий для уверенных и безопасных действий партнеров является строгое соблюдение правильной дистанции и принятого темпа выполнения приемов, который будет возрастать по мере совершенствования необходимых навыков.

В учебных схватках, в соответствии с конкретными задачами, используются разные формы тренировки и приемы обучения. В зависимости от роста мастерства спортсменов, задачи все больше усложняются, ограничений становится все меньше, и схватки приближаются к свободному бою. Следует учитывать, что усложнение технических заданий, в частности, наработка комбинационной (защитной и атакующей) техники имеет непосредственное отношение к задачам тактическим. В связи с этим более детальная характеристика и иллюстрация на примерах некоторых видов и форм работы в парах включена в следующий выпуск серии, посвященный тактическим задачам. Вместе с тем, в реальном процессе обучения технические и тактические задачи по существу всегда сливаются.

В методических целях, учитывая постепенное усложнение заданий в учебных схватках, можно выделить ряд этапов и форм спарринговой подготовки.

В соответствии с конкретными задачами, возникающими в ходе подготовки к свободному бою, производится отбор и группировка соответствующих форм спарринговой учебно-тренировочной работы.

Систематизация и группировка учебных схваток может осуществляться на разных основаниях, по разным принципам. Дать исчерпывающую картину чрезвычайно сложно. Вместе с тем, необходимо выделить наиболее важные в практическом отношении группы учебных схваток. Они разграничиваются по разным критериям, но дополняют друг друга и в целом охватывают достаточно широкий круг задач подготовки к ведению свободного боя.

Первую большую группу составляют **базовые учебные схватки** на развитие собственно спарринговой техники.

Вторая группа схваток, очень специфичных для атлетического стиля Кёкусинкай – так называемые «**непрерывные» спарринги,** развивающие автоматизм действий и специальную выносливость.

Третья группа охватывает **спарринги на особые виды технических заданий.** В крупном плане они подразделяются на мягкие (в том числе бесконтактные) игровые спарринги, спарринги на развитие скорости и реакции (бесконтактные или с легким контактом), жесткие спарринги с полным контактом, а также условные схватки с несколькими партнерами

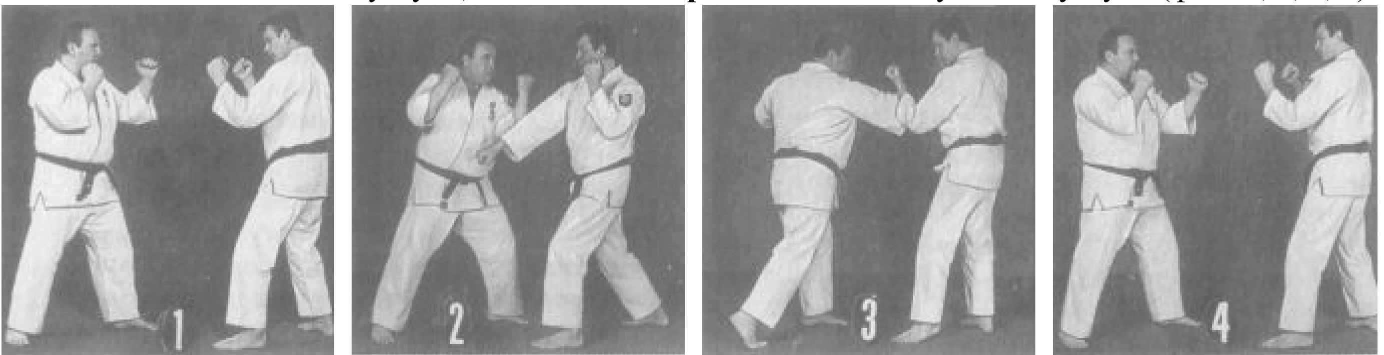
Названные группы (и подгруппы) учебных схваток и составят основное содержание настоящего выпуска. Однако прежде чем переходить к характеристике разных видов учебных схваток, необходимо сосредоточить внимание на «азбуке» свободного боя – на **защитно-контратакующих действиях.**

Знакомство с ними позволит лучше понять последующие описания, а также самостоятельно восполнить то, что невозможно было включить в данный выпуск.

2. «Азбука» защиты и контратаки

На начальном этапе работы с партнером в боевых стойках (когда основные формы защиты и контратаки уже освоены) большое внимание уделяется формированию базовых стереотипов взаимодействия с партнером. Они состоят из самых простых и надежных блоков и контратакующих ударов «на все случаи жизни», т.е. из тех приемов, которые всегда «под рукой» и могут быть доведены до высшей степени автоматизма (практически защита и контратака выполняются как одно неделимое действие). По существу в этой «азбуке» защиты и контратаки заключена «формула» свободного боя, характерного для стиля Кёкусинкай. Для обучения производится отбор прежде всего тех технических элементов, которые легко комбинируются друг с другом, а также могут легко заменять друг друга в однотипных комбинациях. Это позволяет относительно легко варьировать технику в бою и в то же время действовать уверенно благодаря прочным базовым навыкам. Приведем и проиллюстрируем примеры элементарных технических действий, в которых сочетаются надежные блоки и контратакующие одиночные удары. Возьмем за основу такую базовую технику, как цуки, совершенствование которой происходит в процессе обучения постоянно. В сочетании с разными блоками использование цуки в контратаке любой рукой позволяет самым простым и экономным способом защищаться от различных атак противника. Рассмотрим ряд типовых ситуаций, которые целесообразно создавать в процессе обучения. Начало и завершение схватки в левой боевой стойке (смены стойки отмечаются особо) на исходной дистанции. В первом примере иллюстрируются все фазы спарринга, далее исходные и конечные позиции партнеров опускаются.

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** ой сото-укэ + гяку-цуки (фото 1, 2, 3, 4).



2. **Атака:** тюдан ой-цуки; **Защита с контратакой:** гяку сото-укэ + ой-цуки (фото 5, 6).



3. **Атака:** гяку маваси-гэри; **Защита с контратакой:** на входе накладка на ногу + ой-цуки (фото 7, 8).




4. Атака: ой маваси-гэри; **Защита с контратакой:** накладка на ногу + гяку-цуки (фото 9, 10).




Рассмотренные защитно-контратакующие действия основаны на принципе отвода удара с линии атаки и прямого входа с контратакой. Это требует минимальных перемещений и позволяет решительно перехватывать инициативу в контратаке.

Более сложные варианты аналогичных действий на те же атаки связаны с уходами в разные стороны с линии атаки, что требует еще отличной техники перемещений.

5. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** с уходом в сторону вперед ой сётэй сото-укэ + гяку-сита-цуки (фото 11, 12).




6. **Атака:** тюдан ой-цуки; **Защита с контратакой:** со сменой стойки и уходом в сторону вперед ой сётэй сото-укэ + гяку сита-цуки (фото 13, 14).




7. **Атака:** гяку маваси-гэри; **Защита с контратакой:** со смещением в сторону накладка на ногу + ой-цуки (фото 15, 16).





8. **Атака:** ой маваси-гэри; **Защита с контратакой:** со смещением в сторону вперед накладка на ногу + гяку-цуки (фото 17, 18).





Во всех описанных ситуациях от защищающегося требуется готовность к решительному перехвату инициативы в контратаке, и поскольку контратакующие действия выполняются руками, то руки должны быть все время «заряжены» на совет противнику. В других случаях аналогичным образом на контратаку «заряжаются» ноги – прежде всего всегда готовая для быстрого действия нога, находящаяся сзади (т.е. правая нога в левой боевой стойке). Правая нога после блока может наносить простые быстрые (и потому очень эффективные) ответные удары (маэ-гэри, «лоу-кик» и др.).

9. **Атака:** гяку маэ-гэри; **Защита с контратакой –** со смещением опоры на правою ногу двойная скрестная накладка + с входом гяку маэ-гэри (фото 19, 20).





10. **Атака:** ой маэ-гэри; **Защита с контратакой:** со смещением опоры на правую ногу двойная скрестная накладка + гяку «лоу-кик» по ударной ноге (фото 21, 22).





11. **Атака,** ой маваси-гэри; **Защита с контратакой:** со смещением влево и вперед накладка на ногу + гяку «лоу-кик» по ударной ноге (фото 23, 24).





Ноги могут быть «заряжены» на контратаку и при входе в ближний бой.

12. **Атака:** гюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** с уходом влево вперед ой сото-укэ + с отводом руки и тэнсё правой рукой на шею гяку хидза-гэри (фото 25, 26, 27).







13. **Атака:** тюдан ой-цуки; **Защита с контратакой:** со сменой стойки и уходом вправо вперед ой сото-укэ + с отводом руки и тэнсё левой рукой на шею гяку хидза-гэри (фото 28, 29, 30).





В отдельных случаях, когда при атаке на ближней дистанции нужно в контратаке «отодвинуть» противника, используются простые ответные комбинации из ударов рукой и ногой (которые также должны быть «заряжены» на контратаку).

14. Атака: гяку «лоу-кик»; **Защита с контратакой:** со смещением вправо накладка на бедро в положении ой (сётэй гэдан-барай) + гяку-цуки + гяку «лоу-кик» (фото 31, 32, 33).





Приведенные «азбучные» варианты защиты и контратаки, конечно, не исчерпывают всего арсенала соответствующей техники. Они дают ориентиры и направления для тренировок.

Освоению отдельных стереотипных ответов на одиночные атаки, естественно, должно предшествовать отдельное изучение защитной техники на основные атаки. Далее можно упражняться в поочередных стереотипных ответах на одиночные удары, которые партнер наносит в строго определенном порядке. Затем партнер может атаковать в произвольном порядке, а стандартные ответы должны соответствовать тому или иному удару. Наконец, после достаточной подготовки, можно будет использовать варианты простых защитно-контратакующих действий (блок + удар или блок + 2 удара).

Следует иметь в виду, что стереотипные автоматические действия помимо очевидных плюсов для свободного боя имеют и минусы, особенно если партнер использует гибкую тактику и разнообразную технику. Поэтому число автоматизированных вариантов защиты и контратаки, включаемых в тренировку, должно постепенно увеличиваться. Например, помимо рассмотренных вариантов прямой контратаки целесообразно освоить группу защитно-контратакующих «азбучных» приемов, в которых используется техника «вертушек».

Другой путь выхода за пределы «азбучных» стереотипов непосредственно связан с освоением комбинационной техники. Наиболее доступные комбинации в контратаках основаны на сочетании поочередно выполняемых мощных цуки и различных ударов ногами. Многие из описанных ранее приемов, включающих одиночные ответные удары, можно «наращивать», добавляя удары на разных уровнях. Например, после завершающего гяку-цуки правой рукой можно добавить еще «лоу-кик» правой ногой, гяку-цуки левой рукой и маваси- (или маэ-) гэри левой ногой. Формирование стереотипных защитно-контратакующих комбинаций, включающих уже не 1–2, а 3–4 удара – это тоже своего рода «азбука», не более высокого порядка. Соответствующие прочные навыки, закрепленные в базовых учебных схватках, позволяют уверенно перехватывать инициативу и открывают дорогу к

ведению практически «непрерывного» свободного боя в высоком темпе и с большой «плотностью» взаимодействия партнеров.

3. Базовые учебные схватки

Группа базовых учебных схваток имеет целью **применение базовой (главным образом комбинационной) техники в условиях, все больше приближающихся к свободному бою.** В этом отношении данные формы спарринговой работы в боевых стойках непосредственно продолжают и поднимают на все более высокий уровень решение задач, которые впервые были поставлены в спаррингах на 3 шага (самбон-кумитэ) и на 1 шаг (иппон-кумитэ) в основных стойках, в усложненных вариантах самбон-кумитэ.

Из множества учебно-тренировочных схваток этой группы целесообразно выделить следующие.

– Отработка атак из 1-го–2-х ударов и соответствующей защиты. Например:

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита:** сото-укэ;

2. **Атака:** тюдан ой-цуки + гяку-цуки; **Защита:** гяку сото-укэ + ой сото-укэ. Проиллюстрируем последний пример (фото 34, 35).





После атаки партнер возвращается в исходное положение, и, синхронно с ним, восстанавливает стойку и дистанцию другой партнер. Вначале атаки проводятся в одну сторону (из левой, затем из правой стойки), далее партнеры меняются ролями. После закрепления нужных навыков можно тренироваться так, чтобы роли партнеров поочередно менялись. На первых порах после атаки в одну сторону и перед атакой в другую сторону возможны микропаузы для того, чтобы проверить правильную дистанцию.

При поэтапном освоении защитных действий в спаррингах на данные задания целесообразно вначале выработать стереотипные реакции на ряд определенных одиночных ударов, а затем проверять и закреплять эти реакции на произвольных одиночных ударах из числа уже освоенных. Аналогичным образом строится поэтапное освоение защитных действий на комбинации из 2-х (а в дальнейшем из 3-х) ударов.

– Отработка контратак партнером, находящимся первоначально в защите, и однотипной одиночной контрзащиты партнера, атакующего первым. Например:

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** сото-укэ + тюдан гяку-цуки; **Контрзащита:** сото-укэ (фото 36, 37).





Вначале весь цикл выполняется в одну сторону. При попеременном многократном выполнении в одну, затем в другую сторону возникает непрерывный обмен ударами, то есть по существу непрерывная защита с контратакой. При этом обоим партнерам важно удержать в контратаках инициативу, поскольку вначале при блокировке один из партнеров препятствует сближению, стремится сохранить дистанцию, на контратаке, напротив, должен идти на сближение. Другие примеры:

2. **Атака:** маэ-гэри ногой, находящейся сзади; **Защита с контратакой:** скрестная накладка + маэ-гэри ногой, находящейся сзади; **Контрзащита:** скрестная накладка (см. фото 19, 20).

3. **Атака:** маваси-гэри ногой, находящейся сзади; **Защита с контратакой:** двойная накладка + маваси-гэри ногой, находящейся сзади; **Контрзащита:** двойная накладка (фото 38, 39).



38



39

Во всех случаях вначале контратака производится синхронно с отходом партнера в исходную стойку, затем с опережением его отхода. Поэтому одному партнеру важно как можно быстрее восстанавливать стойку и дистанцию, а другому – работать с опережением, удерживая инициативу в контратаках. В результате взаимных усилий партнеров темп попеременных действий закономерно возрастает, вплоть до момента, когда один из партнеров не успевает уйти и, соответственно, не может эффективно защититься и контратаковать.

– Отработка защиты от одиночных атак с комбинированной контратакой (и, соответственно, с комбинированной контрзащитой). Атаки производятся в каком-либо одном направлении или попеременно. Из множества комбинаций вначале целесообразно выбрать достаточно простые серии, имеющие базовое значение для формирования устойчивых стереотипов. Например:

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** сото-укэ + гяку-цуки + маваси-гэри ногой, находящейся сзади; **Контрзащита:** ой сото-укэ + двойная накладка (фото 40, 41, 42).



40



41



42

2. Атака: маэ-гэри ногой, находящейся сзади; **Защита с контратакой:** скрестная накладка + маэ-гэри ногой, находящейся сзади + тюдан гяку-цуки + маваси-гэри ногой, находящейся сзади; **Контрзащита:** скрестная накладка + гяку сото-укэ + двойная накладка (фото 43, 44, 45, 46).









Отбор комбинаций предполагает практическое освоение более широкого арсенала приемов, что требует специальной систематической работы.

– Усложнение предыдущих заданий тем, что партнер, выполняющий последним одиночную или комбинированную защиту, должен еще и контратаковать (хотя бы одиночным ударом), а другой партнер, – соответственно, защититься. Здесь, по существу, вводится задача «вылавливания» определенных ударов. В последующих примерах эти удары подчеркнуты:

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** сото-укэ + тюдан гяку-цуки; **Контрзащита с атакой:** сото-укэ + гяку-цуки с возможным добавлением маваси-гэри, тэй-соку-сото-маваси-гэри, «лоу-кик» ногой, находящейся сзади, или с «вертушкой» усиро-маваси-гэри, усиро-маваси-сокуто-гэри, усиро-гэри.

2. **Атака:** маэ-гэри ногой, находящейся сзади; **Защита с контратакой:** скрестная накладка + маэ-гэри ногой, находящейся сзади + тюдан гяку-цуки; **Контрзащита с атакой:** скрестная накладка + сото-укэ + гяку-цуки с возможным добавлением маваси-гэри, «лоу-кик» ногой, находящейся сзади.

– Мягкий спарринг на «вылавливание» из всех произвольных атак определенных ударов (например, гяку-цуки, маваси-гэри) и проведение заданной, а затем и произвольной контратаки. Вначале «вылавливание» производит только один партнер, затем ставится задача перехвата инициативы в процессе свободного обмена атакующими комбинациями.

В качестве подготовительных упражнений к этой форме тренировки можно рекомендовать следующее:

а) на разные удары атакующего партнера другой партнер должен отвечать в контратаках точно такими же ударами, кроме ответа на удар, заданный для «вылавливания»;

б) удары атакующего партнера другой партнер только блокирует, пока в серию атак не включается удар, заданный для «вылавливания»;

в) в атаке используются комбинации, включающие ряд ударов для «вылавливания» – отсюда атака может быть прервана контратаками в любой наиболее удобный по ситуации момент;

г) в атаке в произвольном порядке проводятся разные удары, а в защите необходимо реагировать на них разными способами и контратаковать (на начальном этапе сходными комбинациями).

– Аналогичный мягкий спарринг, усложненный тем, что на контратаку после «вылавливания» следует ответная контратака. Тем самым происходит «провоцирование» на «вылавливание» определенных ударов с целью перехвата инициативы и проведения подготовленной завершающей контратаки.

По существу это уже свободный спарринг, ограниченный лишь своей конкретной тактической ориентацией и определенным технико-тактическим заданием.

4. «Непрерывные» спарринги

Подготовка к ведению непрерывного боя осуществляется уже в рамках учебных схваток базовой группы в тех случаях, когда партнеры постоянно меняются ролями. Однако в данной группе спаррингов поочередный обмен ударами происходит с облегченным контактом в строго заданном (на первых порах замедленном) темпе и в равномерном ритме. Это позволяет закреплять защитные и атакующие навыки, доводить их до автоматизма. На такой основе (поскольку темп и ритм боя являются стабильными и исключают неожиданные «сюрпризы») на первый план выдвигаются **задачи освобождения сознания и выработки специальной выносливости,** необходимой при ведении интенсивного длительного боя без передышек. В качестве примеров можно назвать следующие виды «непрерывного» спарринга.

– «Непрерывный» спарринг на базе наиболее привычных стандартных комбинаций (наработанных ранее без партнера). Комбинации должны включать достаточное число элементов, чтобы партнеры успевали приспосабливаться к атаке и перестраиваться на те же ответные действия. Вместе с тем, они должны выполняться «накатом» и «укладываться» на одно дыхание. Оптимальным для начального этапа можно считать комбинации из 3-х или 4-х элементов, например, серию поочередных ударов гэри + гяку-цуки + гэри + гяку-цуки, «парную» комбинацию 2 гэри + 2 цуки. Вначале используются одни и те же удары ногами, затем разные. Но комбинация в целом всегда определена и выполняется поочередно обоими партнерами.

– Аналогичный «непрерывный» спарринг, но отличающийся тем, что по данной схеме партнеры могут обмениваться свободно разными комбинациями. Это требует более быстрой реакции и прочных рефлексов.

– «Непрерывный» свободный спарринг. Его суть в непрерывном «накате» в обмене произвольными атаками. В поэтапном решении такой задачи необходимо учитывать два важных фактора. Первый фактор объективный – уменьшение числа элементов в комбинациях (от 4-х до 2-х ударов), вплоть до обмена произвольными одиночными ударами, усложняет бой, так как сокращается время на приспособление к действиям партнера и требуется сразу, «не раздумывая», переходить к ответным действиям. Такой бой отличается особой «плотностью», нацелен на развитие способности к правильным непреднамеренным реакциям (спонтанная защита, своевременная атака по открытым местам и т.п.). Второй фактор субъективный – освобождению сознания партнеров от посторонних мыслей, сковывающих их действия может препятствовать естественный страх пропустить даже облегченный удар, сам вид противника, идущего в атаку. В устранении подобных препятствий особенно важен индивидуальный подход.

Во всех «непрерывных» спаррингах важно сохранять правильную техническую форму, контролировать дистанцию и удерживать инициативу.

Группа «непрерывных спаррингов» (как и базовая группа учебных схваток) характеризуется взаимной (поочередной) активностью партнеров, соответственно «равномерным» распределением между ними учебных заданий.

5. Спарринги на особые виды технических заданий

Большая группа учебных схваток охватывает различные технические задания, которые в совокупности создают необходимую полноту в подготовке спортсменов к свободному бою. Здесь целесообразно выделить 4 важных подгруппы.

Мягкие игровые спарринги

В них в разных отношениях усиливается «игровое» начало. Это достигается в одних случаях за счет свободного изменения каждым партнером темпа и ритма технических действий, которые сами по себе обусловлены. В других случаях для каждого партнера вводятся разные условия и ограничения. Например: один партнер только атакует, другой только защищается; оба партнера должны быть активны, но пользоваться совершенно разными (заранее обусловленными) техническими средствами и приемами; оба партнера должны пользоваться одним техническим арсеналом, но применять разную тактику и т.д. Все это позволяет сосредоточивать внимание на отдельных задачах, осваивать определенные средства нападения и защиты, чтобы впоследствии более уверенно использовать приобретенные навыки в свободном бою. Отдельными примерами учебных схваток такого рода могут послужить следующие формы.

– Отработка заданных комбинаций попеременно, при которой каждый партнер может свободно менять темп (замедлять, ускорять) и ритм атаки (делать микропаузы после 1-го удара, после 2-х ударов и т.п.).

– Спарринг, противоположный по своим задачам предшествующему: оба партнера работают в обусловленном темпе, поочередно атакуя друг друга в строго заданном ритме (например, серией из 3-х ударов с микропаузой после 1-го удара), но произвольными комбинациями.

– Спарринг, в котором один партнер только атакует, а другой только защищается. Атака может строиться на одной комбинации, которая выполняется несколько раз. Это может происходить почти на

месте или все действия развертываются сначала в одном направлении (по «дорожке»), затем, после смены ролей партнеров, – в другом.

– Аналогичный спарринг, развертывающийся в ограниченном пространстве или по «дорожке», но в атаке используется несколько разных комбинаций (вначале их набор строго ограничен, в дальнейшем выбор произвольный).

Последние две разновидности учебных схваток имеют целью прежде всего специальную отработку атакующей комбинационной техники разного тактического назначения и соответствующих вариантов защиты[1]. Здесь также открывается хорошая возможность для шлифовки партнерами индивидуальной техники («коронных» ударов и комбинаций) с учетом разных манер ведения боя. Чрезвычайно важно для эффективного применения нескольких наработанных комбинаций в свободном бою уметь выполнять их подряд совершенно свободно в любом порядке. Эти специальные навыки формирования индивидуального арсенала приемов закладываются в тренировке без партнера, а затем проверяются и закрепляются, в частности, в названных формах спарринга.

– Мягкий спарринг в чуть замедленном темпе или быстром темпе, когда один партнер атакует произвольно только руками, а другой – только ногами. Через определенное время роли меняются.

– Выполнение произвольных атакующих комбинаций только руками или только ногами с соответствующей произвольной защитой. Такой спарринг может развертываться по «дорожке» или проводиться в пределах ограниченного пространства. В любом случае некоторое время один партнер наступает, другой защищается, после чего роли меняются.

– Условный, или свободный мягкий спарринг, где один партнер атакует, а другой защищается, стоя спиной к стене. Тем самым он находится в особых условиях, делающих невозможным отступление назад и предполагающих хорошую защиту в сочетании с уходами в стороны.

– Мягкий свободный игровой спарринг.

Спарринги игрового типа, начиная от максимально ограниченных до свободных схваток, позволяют составить общее представление о разнообразии технико-тактических задач, встающих в процессе подготовки к свободному бою. Игровые спарринги имеют специфические возможности. Ограниченный, легкий контакт, мягкая защита способствуют преодолению естественных психологических «зажимов», создают дополнительные условия для развития двигательной координации, а в более свободных формах схваток – простор для творчества, поисков индивидуальной манеры ведения боя.

Спарринги на развитие скорости и реакции

Учебные схватки этой подгруппы предназначены для решения конкретных узкоспециальных задач при подготовке к свободному бою. Как и в других подгруппах, обучение здесь основано на принципе от простого к сложному, от условных спаррингов к свободному. Наиболее важными здесь являются следующие разновидности схваток.

– Отработка быстрых атак руками и ногами (с легким контактом или обозначением ударов) по открытым местам. Партнер активно не блокирует, а просто меняет позиции, произвольно открывая разные места. Нужно успеть «поразить» открывшуюся цель. Впоследствии открытие тех или иных мест может быть намеренной «провокацией» на определенную атаку, которую можно «выловить» и провести контратаку.

– Отработка опережающих одиночных контратак с почти синхронной блокировкой одиночных атак (например, тюдан-гяку-цуки, дзёдан-уракэн-ути). При этом начальные атаки в корпус выполняются без реверса с прикрытием головы другой рукой, а удары в голову – с прикрытием областей солнечного сплетения и нижних ребер. Такая подстраховка необходима для своевременного отражения контратак, выполняемых, как уже отмечалось, с опережением. Через определенное время партнеры меняются ролями.

– Отработка опережающих атакующих действий без контакта (чаще руками, но также и ногами) как мгновенного реагирования на неожиданное начальное агрессивное движение партнера рукой, ногой или просто корпусом вперед. Через определенное время партнеры меняются ролями.

---

[1] Примеры и пояснения см. в следующем выпуске, посвященном тактическим задачам свободного боя.

– Отработка (без контакта) быстрых атак (вначале одиночных, затем из 2-х – 3-х ударов) с соответствующей мгновенной легкой блокировкой. На первых порах атаки могут быть обусловленными, впоследствии – произвольными. Через определенное время партнеры меняются ролями.

– Легкий (бесконтактный) скоростной свободный спарринг.

Жесткие спарринги с полным контактом

Способность к проведению таких схваток является едва ли не определяющей в принадлежности к стилю Кёкусинкай. Жесткие контактные спарринги необходимы в системе подготовки, поскольку дают возможность почувствовать динамику реального боя. Они требуют хорошей физической и технической подготовки и могут вводиться в качестве своеобразных тестов на боевое мастерство и специальную выносливость в соревнования или аттестационные экзамены, (т.е. 2–3 раза в год). Проведение жёстких спаррингов без защитного снаряжения требует естественных ограничений в выборе зон атаки и приемов, что должно регулироваться соответствующими правилами (см. выпуск 1).

Условные схватки с несколькими партнерами

Всесторонняя подготовка к свободному бою, отвечающему специфике каратэ как боевого искусства, не может ограничиваться только поединками. Для закрепления и совершенствования приобретенных при отработке в парах спарринговых навыков целесообразно также вводить разнообразные условные схватки с 2–3 партнерами. Это, с одной стороны, существенно для применения техники каратэ в целях самозащиты (рукопашный бой с несколькими противниками), а, с другой стороны, значительно увеличивает «запас боевой прочности» в поединках. Для свободного боя подобные формы тренировки служат своеобразным спарринговым тренажом, поскольку почти одновременно освоенные приемы апробируются на разных партнерах.

Из всего многообразия форм групповых схваток целесообразно выделить: скоростные бесконтактные упражнения; силовые схватки на выносливость; учебно-тренировочные спарринги на определенные технические задания, имеющие более непосредственное отношение к ведению свободного боя. Примерами тому могут послужить следующие формы учебно-спарринговой работы с несколькими партнерами.

– Тренировка на реакцию и скорость выполнения технических действий, осуществляемая без контакта на безопасной дистанции. Один партнер лидирует (обычно это инструктор), выполняя произвольно через небольшие промежутки времени одиночные удары или комбинации. Другие партнеры либо мгновенно повторяют его действия с максимальной скоростью, либо имитируют необходимые защитные действия.

– Силовые схватки на выносливость с большим числом ограничений. Например, один партнер защищается уходами и опережающими (умеренными по силе) атаками, а другие стараются войти в ближнюю дистанцию, чтобы легкими ударами руками, шлепками по корпусу, а также силовым давлением измотать противника, сбить ему дыхание.

– Учебно-тренировочные схватки на определенное задание. Так, например, задача партнера, противостоящего другим, может состоять в отработке способов блокировки однотипных ударов и свободных перемещений в боевой стойке. Следовательно, задача нападающих – поочередно атаковать однотипными ударами (они могут выполняться в заданных темпах, режимах, определенными способами, включая «разножки», суперсерии и т.д.). Эти задачи могут усложняться: защищающийся может проводить простые и комбинированные контратаки, а также комбинированные защиты, если нападающие будут выполнять однотипные атакующие серии. Следующий этап усложнения – смена одиночных или комбинированных атак в обусловленном, а затем в произвольном порядке с соответствующей защитой и обусловленной или произвольной (одиночной или комбинированной) контратакой.

Особые задачи могут быть связаны с изменением исходных условий схватки. Например, перед началом схватки партнер стоит к нападающим спиной, затем поворачивается к ним лицом с выходом в боевую стойку и поочередно отражает любые одиночные удары с комбинированной контратакой. Кроме противостояния одного партнера двум или трем другим возможна круговая смена ролей. Один

партнер после защиты атакует обусловленным способом ближайшего (по кругу) партнера, тот следующего и т.д.

– Учебно-тренировочные свободные схватки, в которых ограничения касаются только того, чем пользуются партнеры – руками или ногами. Так, например, схватка может вестись только руками или только ногами, в другом случае – только руками (нападающие) и только ногами (защищающийся) или же руками и ногами (защищающийся) и т.д.

– Мягкий свободный игровой спарринг нескольких партнеров против одного.

Охарактеризованные типы, разновидности и формы учебных схваток, разумеется, не исчерпывают всех возможных вариантов, но позволяют уяснить некоторые важные принципы, методы и этапы подготовки к свободному бою.

В организации учебно-тренировочного процесса, включающего разные формы спаррингов, следует учитывать различные возможности, которые зависят от этапа обучения и общего уровня подготовки спортсменов. Как уже отмечалось, на начальных этапах естественно преобладают условные учебные схватки. Они занимают сравнительно небольшое время. При достаточной подготовке учебные схватки становятся все более свободными и разнообразными. Они могут занимать половину и более времени всей тренировки. При этом спарринги могут быть сосредоточены в отдельной части занятия либо проводиться рассредоточено (в несколько «подходов») в течение всей тренировки, чередуясь с различными формами работы без партнера. В последнем случае спарринги создают в тренировке несколько пиковых фаз нагрузки, способствуя тем самым развитию специальной выносливости. Наконец, возможно периодическое проведение «дней спарринга», когда тренировка целиком посвящается свободным схваткам с умеренным контактом и сменой партнеров после каждого боя. Такие спарринговые тренировки создают условия для периодически необходимых экстремальных физических и психических нагрузок, служат своеобразным тестом на боевую подготовку, выносливость и мастерство.